

2023年



1月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
11	水	★牛乳 菜飯 鶏の塩麹から揚げ 紅白なます 白玉雑煮	★牛乳 鶏肉		米 麦 小麦粉 米粉 揚げ油 グラニュー糖 ごま	菜飯の素 塩麹 だし(鰹節・昆布)	927	33.3
12	木	★牛乳 ご飯 チーズタッカルビ 大学芋 わかめスープ	★牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	キャベツ 玉葱 人参 にら 白菜キムチ にんにく もやし 長葱 小松菜 人参 えのき茸 コーン	米 ごま油 三温糖 でん粉 さつま芋 揚げ油 三温糖 ごま ごま油 ごま でん粉	コチュジャン ガラスープ(ホー&升)	755	28.6
18	水	★ミルクコーヒー ビーンズ (ターメリック) カレー (ルー) 青のりポテト ごぼうサラダ ★みかんゼリー	★ミルクコーヒー 豚肉 大豆 大豆ミート のり	にんにく 玉葱 にんにく 生姜 トマト缶 ソテーオニオン きゅうり ごぼう 人参 コーン	米 麦 サラダ油 小麦粉 じゃが芋 揚げ油 三温糖 ごま	ターメリック カレー粉 カレールウ 辛子 マヨネーズ風味調味料 ★みかんゼリー	874	26.0
19	木	★牛乳 ご飯 ぶり大根 揚げ出し豆腐の二つだれかけ きゅうりとかぶの梅おかか和え	★牛乳 ぶり 揚げ出し豆腐 かつお節	大根 生姜 にら にんにく きゅうり かぶ	米 三温糖 揚げ油 ごま油 三温糖 ごま 三温糖	だし(鰹節・昆布) 一味唐辛子 練り梅	715	27.3
25	水	★牛乳 ほうとう風うどん (★地粉うどん) しゅうまい (汁) カラフルフルーツ白玉	★牛乳 豚肉 油揚げ しゅうまい 豆腐	かぼちゃ 白菜 大根 人参 長葱 しめじ みかん缶 バイン缶	★地粉うどん サラダ油 白玉粉 グラニュー糖 白玉団子	赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布) ビーツパウダー ケールパウダー	920	31.0
26	木	★牛乳 ご飯 ★納豆(たれ・辛子付き) ピリ辛肉じゃが 白和え	★牛乳 納豆 豚肉 ひじき	玉葱 人参 にんにく 生姜 グリーンピース 小松菜 人参 干し椎茸	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 こんにゃく	だし(鰹節・昆布) 白和えの素	772	28.6
27	金	★牛乳 ★クロワッサン 市内産ヨーロッパ野菜のリゾット かぼちゃコロッケ 白菜のコールスローサラダ ★ヨーグルト	★牛乳 チーズ ハム ★ヨーグルト	玉葱 カリフラワー にんにく カリノケール 白菜 きゅうり 人参 コーン	★クロワッサン リゾット米 生クリーム オリーブ油 かぼちゃコロッケ 揚げ油 オリーブ油 三温糖	ガラスープ(チキン) 中濃ソース 白ワインビネガー マヨネーズ風味調味料	792	20.9
30	月	★牛乳 ご飯(地場産米) (手作りのりつくた煮) 鮭フライ 葱ぬた すいとん	★牛乳 のり 鮭フライ かまぼこ わかめ 豚肉	長葱 大根 人参 長葱 小松菜 しめじ	米 三温糖 揚げ油 三温糖 ごま すいとん サラダ油	中濃ソース 西京みそ 辛子 赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	769	30.2
31	火	★牛乳 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨のごまだれ和え いよかん	★牛乳 厚揚げ 豚肉 いよかん	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 長葱 生姜 にんにく もやし きゅうり 人参 きくらげ	米 ごま油 三温糖 でん粉 春雨	赤みそ トウバンジャン ドレッシング	755	24.3
回数		※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						平均
9								809 27.8

25日のカラフルフルーツ白玉は、11月にお知らせした「日本薬科大学連携プロジェクト」で考案されたメニューの一つです。市内産のビーツとケールのパウダーを練りこんだ白玉と、フルーツを合わせました。ピンク色の白玉にはビーツパウダー、緑色の白玉にはケールパウダーを入れ、給食室で手作りします。

